

食事の ヒント

テーマ 発酵食品をおいしく食べて免疫力UP！

暑さで食欲・体力は落ちていませんか？

発酵食品は栄養がしっかり取れ、消化にも良く、食欲がない時には最適な健康食品です。
食べて免疫力をつけ健康な体を作りましょう。

回答は

栄養部／東條 恵
(とうじょう めぐみ)



クリームチーズ&アボガド・トマトソースのトースト



【栄養量】エネルギー 425kcal、
蛋白質 13.7g、脂質 15.5g、塩分 1.5g

【材料(1人分)】 トマト1個、塩少々、あらびき胡椒少々、アボガド1/8切れ、クリームチーズ30g、レモン果汁小さじ1、フランスパン2切れ、はちみつ小さじ1/3、ヨーグルト小1パック、リンゴ缶大さじ1、キャベツ40g、水菜5g、ラデッシュスライス3枚、パプリカ(黄)5g、レモン1/8切れ

【トマトソースの作り方】

①トマトを湯むきし鍋に入れ水分が無くなるまで煮詰め、塩・胡椒・はちみつで味を整える。

【クリームチーズ&アボガドの作り方】

②クリームチーズにアボガドを入れつぶし、胡椒・レモン汁を入れ混ぜる。

③フランスパンを焼き①と②を乗せる。

④ヨーグルトにリンゴを乗せる。

⑤キャベツ・水菜・パプリカ・ラデッシュを食べやすい大きさに切り混ぜる。

⑥野菜サラダ、ヨーグルト、フランスパンを一緒にの皿に盛り付ける。

鶏の豆乳ソースかけ



【材料(1人分)】

鶏もも肉	1/2枚
塩	少々
小麦粉	3g
オリーブ油	小さじ1
豆乳	60g
酢味噌	大さじ1杯弱
ねぎ	少々
レモン	1/8切れ
キャベツ	50g
水菜	10g
パプリカ(黄)	10g
ラデッシュスライス	3枚
プチトマト	2個

【栄養量】エネルギー452kcal、
蛋白質28.5g、脂質24.6g、塩分3.4g

【作り方】①鶏もも肉は塩コショウをし、小麦粉を付けフライパンにオリーブ油を敷きカリッと焼く。②鍋に豆乳、酢味噌を入れ火にかける。煮立たせないように混ぜる。③キャベツ・水菜・パプリカ・ラデッシュを食べやすい大きさに切り混ぜる。④野菜サラダと焼いた鶏もも肉を皿に盛り、豆乳ソースをかけ上からねぎを散らす。

ちょっと一言

血圧・脂肪が気になる方に、豆乳ソースはサラダドレッシングとしてもご活用いただけます。